

主役野菜：春菊

鉄分・カルシウム・βカロテンが豊富。水分代謝をよくする。咳を鎮める、たんを切る。貧血の人・むくみのある人に有効。

オンエア 2021年1月

材料【2人分】

- ◆春菊 1/2 束 ◆エビ 80g
- ◆ニンニク 1 かけ ◆ショウガ 1 かけ
- ◆ワンタンの皮適量

《A》…調味料

- ◆溶き卵 1/3 個 ◆砂糖少々
- ◆塩 小さじ 1/3 ◆しょうゆ 大さじ 1/2
- ◆オイスターソース 小さじ 1

《B》…たれ

- ◆ニンニク 1 かけ ◆酢 大さじ 1
- ◆ラー油 大さじ 1/2 ◆しょうゆ 大さじ 1
- ◆テンメシ 大さじ 1
- ◆すりごま 大さじ 1 ◆砂糖 小さじ 1

=ひすいワンタン=



<作り方>

1. 春菊は葉を摘み取り、サッと茹でてみじん切りにする。水気を絞っておく。
2. エビは殻をむいて背ワタを除き、包丁でたたく。
3. ニンニクとショウガはみじん切りにする。
4. ボウルに、春菊・エビ・ニンニク・ショウガ・《A》の調味料を入れてよく混ぜ合わせる。ワンタンの皮で包む。
5. 沸騰した湯に入れて茹で、浮き上がってきたら1～2分茹で、水にくぐらせる。
6. 《B》でたれを作り、ワンタンにかける。

=春菊のビスコッティ=



材料

《A》

- ◆薄力粉 100g
- ◆ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- ◆塩 少々 ◆グラニュー糖 50g
- ◆卵 1 個 ◆サラダ油 大さじ 1
- ◆春菊 1/2 束 ◆くるみ 30g
- ◆干し柿 50g

<作り方>

1. 《A》をボウルに混ぜ合わせ、ほぐした卵・サラダ油を加えて混ぜる。
2. 春菊は葉を摘み取り、熱湯でさっと茹でる。みじん切りにして水気をよく絞る。
3. 春菊とクルミ、刻んだ干し柿を加えて混ぜ合わせる。
4. オープンペーパーを敷いた天板に生地をおき、楕円形に整える。
5. 180度のオーブンで20分程焼く。
6. 焼きあがったら1cm幅に切り、切り口を上にして180度のオーブンで表、裏それぞれ10分程焼く。